



## فایروسی نیلی خورئاوا زانباری گشتی

### پ: فایروسی نیلی خورئاوا چییه؟

و: فایروسی نیلی خورئاوا فایروسیکه له میشلوهه دروست دهییت که دهییتته هوئی ههوکردنی میشک (encephalitis) یان مینینگیتس ( ههوکردنی پهردهی میشک و ډرکه پهتک)

### پ: فایروسی نیلی خورئاوا چون بلاودهییتتهوه؟

و: فایروسی نیلی خورئاوا له ری پیوهداننی میشلوهیهکی توشیوهوه دهگوپزرتتهوه بو مروف. میشلوهکه توش دهییت کاتیک به بالندهیهکهوه بدات که هه لگری فایروسهکه بییت. خوت یان منداله کهت فایروسی نیلی خورئاوا له کهسیکی ترهوه ناگرتهوه که نهخوشیهکهی هه بییت. فایروسی نیلی خورئاوا له ری پیوهندی کهسیک و کهسیکی ترهوه ناگوپزرتتهوه وهک دهستلیدان و ماچکردن یان چاودپریکردنی کهسیک که توش بوه.

### پ: فرمانگهی تندرروستی داکوتا چی دهکات له بهرامبر فایروسی نیلی خورئاوا؟

و: فرمانگهی تندرروستی له سالی 1999 هوه سهرقالی چاودپریکردنی فایروسی نیلی خورئاوایه . چاودپریهکه ته رکیزدهکاته سهه چوار گروپی سهههکی: میشلوه و بالنده و نه سپ و مروف. لهو ناوچانهی ولایاته کهدا که فایروسهکه دهستنیشانکراوه، فرمانگه که چالاکیهکانی چاودپری زیاد دهکات لهوانه گرتن و تافیکردنهوهی میشلوه. جگه لهوهش، نه وهولانهی وشیارکردنهوهش که ته رکیزدهکاته سهه رتگرتن له پیوهداننی میشلوه و ناگادارکردنهوهی لایه نه پیوهندیدارهکان لهبارهی بالندهی مردوهوه بههیز دهکرت. دواجار، فرمانگه که بهردهوام دهییت لهسهه بهخشینی زانباری به چاودپره تندرروستیهکان لهبارهی نهخوشیهکهوه له مروف دا.

### پ: ئایا بهتتمه نهکان له مهترسی زیاتری توشیوندان به فایروسی نیلی خورئاوا؟

و: بهلی. له کاتیک دا ته گهری توشیونی ههه کهسیک له ولایهته یه کگرتوهکانی نهمریکا به فایروسی نیلی خورئاوا زور نزمه، زوریهی نهو حالهتانهی له ولایهته یه کگرتوهکانی نهمریکا رویداوه له کهسانی سههرو ته مهن 50 سالدایه. خه لکانی سهه بهم ته مهنه، بهتاییهت نهوانهی بهسالچون، نهگهه توشی فایروسهکه بین زورتر له بهردهم نه گهری نهوهدان که توشی نهخوشی سهخت بینهوه، وهک ههوکردنی میشک یان ههوکردنی پهردهی میشک و ډرکه پهتک.

### **پ: ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا لەكوپوۋە ھاتوۋە؟**

**و:** كەوتنەوۋە ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا لە ئەفرىقا و مىسر و ئىسرائىل و ئاسيا و رۇمانيا و روسيا و فەرەنسا رويداوۋە. لەگەل ئەوۋەشدا، بەر لە 1999 ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا ھەرگىز لە كىشووۋەرەكانى ئەمريكا نەدۇزراوۋەتەوۋە. يەكپك لە رونكردنەوۋە مومكىنەكان بۇ ئەم دەرکەوتنە دەشپت ئەوۋە بپت كە بالندەيەك يان مپشولەيەكى توشبو ھپنراپتتە ناو ولاپتەتە يەكگرتوۋەكانى ئەمريكاوۋە.

### **پ: ئايا دەتوانپت ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا راستەوخۇ لە بالندەوۋە بگرت؟**

**و:** تا ئپستا ھپچ بەلگەيەك لەبەردەستدا نپە كە ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا راستەوخۇ لە بالندەوۋە بلاوېتتەوۋە بۇ مروڦ. لەگەل ئەوۋەشدا، دەشپت بالندە ھەلگىرى جۇرەھا نەخۇشى بپت، بۇيە ناپپت ھەرگىز بە دەستى روت دەستيان لى بدرپت. دەستكپش بكة دەستت و بەورپايى بالندەى مردو بكة ناو دوو ەلاگەوۋە و بپخەرە ناو زبلدانى بەر دەرگاۋە.

### **پ: بى لە مپشولە، ئايا دەتوانپت ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا راستەوخۇ لە مپرو يان گەنەوۋە بگرت؟**

**و:** مپشولەى توشبو سەرچاۋەى سەرەكى ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوايە. ھپچ بەلگەيەك لەبەردەستدا نپە كە ئەوۋە پپشان بدات كە ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا لە گەنەوۋە يان مپروۋەوۋە بگۇزرتتەوۋە.

### **پ: نپشانەكانى ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا چپن؟**

**و:** زۇرپەى ئەو كەسانەى كە توشى ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا دەبن ھپچ نپشانەبەكپان نپە يان نەخۇشى مامناوۋەندپيان دەبپت وەك تا و سەرئپشە و لەش ئپشە بەر لەوۋەى بەتەواۋى چاكپنەوۋە. ھەندپك كەس لەوانەيە توشى لپردەردانپكى مامناوۋەندى يان ئاوسانى لپمفەگرپكان بپن. لە ھەندپك كەسدا، بەتايپەت بەسالچوان، دەشپت ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا نەخۇشى ترسناكى لى بكەوېتتەوۋە كە كار لە شانەى مپشك دەكات. لەوېپەرى حالەتى ترسناكپدا دەكرپت زپانى ھەمپشەپى بە دەمارەخانە بگەيەنپت و دەشپت بپتتە ھۇى مردن. نپشانەكانى ھەوكردى مپشك ئەمانە لەخۇدەگرپت ماوۋەيەكى خپراى سەرئپشەى توند، تاى بەرز، رەقبونى مل، شلەژان، بپھۇشى يان لاوازبونى ئپسكەكان و دەكرپت كوشندە بپت.

### **پ: ئايا سكپرىى ژن لە مەترسپدا دەبپت ئەگەر ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا بگرت؟**

**و:** ھپچ بەلگەيەكى تۇماركراو لەبەردەستدا نپە كە پپشانى بدات ژنپكى سكپر يان كۇرپەلەكەى لەبەردەم مەترسپەكى زپاددان بەھۇى توشبون بە ڦايرۇسى نىلى خۇرئاواوۋە.

### **پ: ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا چۇن چارەسەر دەكرپت؟**

**و:** چارەسەرى تايپەت نپە. لە حالەتى زۇر سەخت دا، چارەسەرى چر دەستنپشان دەكرپت وەك لە نەخۇشخانە كەوتن، شلەمەنى و خۇراك پپدان لەرپى دەمارەكانەوۋە، نەگپرانى بۇرپە ھەوا، ھەناسە يارمەتپدەر ئەگەر پپوېست بو، رپگرتن لە ھەوكردىنى لاوۋەكى ( نپۇمۇنيا، كۇئەندامى مپز، ھتد) و چاودپرى باشى پەرسنپارىپى.

### **پ: ئايا ڦاكسپنپك ھەپە لەدژى ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا؟**

**و:** ڦاكسپنپك نپە بۇ مروڦ دژى ڦايرۇسى نىلى خۇرئاوا. دەبپت خاۋەن ئەسپەكان پەپوۋەندى بكەن بە پزپشكى ئازەلەكانپانەوۋە بۇ ئەو ڦاكسپنپانەى لەبەردەستدان بۇ ئەسپ.

## **پ: ماوهى چەند دەخايەنيت تا نەخۇش بىكەويت كاتىك مېشولەيەك يېتەت دەدات؟**

**و:** يېتەدانى مېشولەيەكى توشبو بە قايرۇس بە زەرورەت نەخۇشت ناخات. زۇربەى ئەو كەسانەى كە قايرۇسى نىلى خۇرئاوا يېتەيان دەدات ھىچ نىشانەيەكيان نىە يان تەنھا نەخۇشەيەكى ئاسايان ھەيە. ئەگەر نەخۇش كەوتن روبدات ئەوہ لە ماوهى سى تا 15 رۇژى پاش يېتەدانى مېشولەكەوہ دەييت.

**پ: چى بىكەم ئەگەر ھەستەم كىرد ھەوكردىنى مېشكى نىلى خۇرئاوام ھەيە؟**  
**و:** ئەگەر نىشانەكانى ئىنساڧىلېتس (ھەوكردىنى مېشكى) ت لى روبدات ( وەك تا، لاوازي ئىسك و/يان شلەژان) يېويستە دەستبەجى داواى چاودېرى پزېشكى بىكەيت.

## **پ: دەتوانم چى بىكەم بۇئەوہى مەترسى توشبون بە قايرۇسى نىلى خۇرئاوا كەم بىكەمەوہ؟**

**و:** لە نيوان مانگى مايس تا ئەيلول، ئەو كاتەى مېشولە لەويپەرى چالاکبونىدايە، ئاگادارى ئەم شتانە بىكە:

• ئەگەر لە دەرەوہ بويت لە نيوان خۇركەوتن بۇ خۇرئاوايون، ئەو كاتەى مېشولە لەويپەرى چالاکبونىدايە، يان لە رۇژ دا لە ناوچەيەك بويت كە خار و چىمەنى درېژ و توتېكى ھەيە يېويستە جلوبەرگى خۇپارېز لەبەر بىكەيت – وەك پانتۇل، كراسى دەلب و قۇل درېژ و گۇرەوى – ھەرەوہا رەچاوى بەكارھىنانى موعەتەرىك بىكەن كە مادەى ديت DEET ى تېدا يېت.

ئەو بەرھەمانەى كە پزىكى كەمى (دیت) ى تېدايە رەنگە گونجاو يېت بۇ ئەو وەزەنەى كە ئەگەرى مېشولە يېتەدان زۇر كەمە. پرى خەستى (دیت) رەنگە بەسود يېت لەو ناوچانەى مېشولەيان زۇرە يان ئەو گياندارانەى ھەيە كە بە ئاسانى دورناكەونەوہ. دەرکەوتوہ پرى خەستى 30% ى (دیت) گونجاو يېت بۇ گەرە و مندالېش. چەندەى گونجا، بىر لە بەكارھىنانى رېگايەك بىكەرەوہ كە مادەى كىمىيى تيا نەييت بۇ دورخستەوہى مېروى گازگر وەك جلوبەرگى خۇپارېز ( وەك لە سەرەوہ رونكراوہتەوہ)، جامى پەنجەرە و دەرگا و لە كاتى كامپ كىردنېش دا جلوبەرگى شەبەكەئاسا لەبەر بىكە.

## **• (دیت) بەكارھىنە بەگوپرەى رېنمايەكانى بەرھەمېنەكە كە لەسەر بەرھەمەكە نوسراوہ.**

• (دیت) دور لە دەستى مندال دابنى  
• بەوريپى ئەو مادە دورخەرەوانە لەسەر مندال بەكارھىنە كە (دیت) ى تېدايە  
• راستەوخۇ (دیت) مەدە لە لەشى مندال. بېدە لە دەستى خۇت ئىنجا لە لەشى مندالەكەى بە.

• مەيدە لە دەسپت يان نىك چا و دەمى مندال  
• رى مەدە مندالان خۇيان دورخەرەوہ بەكارھىنن  
• ھەر وەك زۇربەى خۇخستە بەر مادە كىمىيىيەكان بە گشتى، ژنانى سىكېر دەييت وربان كە خۇيان بەدور بىگرن لە دورخەرەوہكان ئەگەر لە روى پراكتىكەوہ كرا.  
• پاش ئەوہى دەگەرېتەوہ ناو مال، يېست و جلوبەرگى چارەسەرکراو بە سابون و ئا و بشۇ  
• ھەرگىز دورخەرەوہ مەخە سەر پراوى و برىن و يېستى بە ئازار  
• بەگوپرەى خەستى (دیت) لە بەرھەمەكەدا، دەكرېت سى تا شەش كاترېمېر كاپرېگەر يېت. خۇت بە دور بىگرە لە بەكارھىنانى درېژخايەن يان زۇرى (دیت). بە پەرشوبلاوى

به کاری بهینه بۇ داپۆشینی پېست و جلی به دهره وه. مهیده لهو به شهی پېست که جلوه رگ داپۆشیوه.

• دهره که وتوه که فیتامین بی و ئه و ئامپیرانهی دهنگی گه وره دهره که ن و بخورد کاریگه ریان هه بیته له ریگرتن له پیوه دانی مینشوله.

**پ: له ماله کهی خوم دا ده توانم چی بکه م بۇ که مکردنه وهی به رکه وتن به مینشوله؟**

**و:** مینشوله هیلکه کانی له ئاوی وه ستاو یان زور خاو داده نیت وه که جوگه له. خار و چیمه نی درژ و توتیک وه که مالیکی دهره کی وان بۇ مینشوله. ده توانن بچنه ناو ماله وه له ری پی نه جهره ی بی جام و دهرگا و په نه جهره ی شکاوه وه.

• ته نکید بکه له وهی که دهرگا و په نه جهره کان جامی توندوتولیان هه یه. هه مو ئه و جامانه چاکبکه ره وه یان بگوره که که له بهر یان کونیا ن تیا په.

• هه مو ئه و تیا نه ی که ناته ویت دور بخه ره وه له مولکه که ت

• فوتوی ته نه که و پلاستیک و ده فری سیرامیکی و هه ر شتیکی تر که ئا و بگریت فری بده ته نکید بکه که پلوسکی سه ربانه کان به باشی کارده که ن. پلوسکه گیراهه کان له به هار و پایز دا پاکبه ره وه.

• چه وزی مه له و ساونای دهره وه ی مال و هوته ته به کان پاکبکه ره وه و کلوریان لی بده. نه گه ر به کاریان ناهینیت به به تالی و داپۆشراوی دایان بنی.

• مه هیله ئا و له بهر چه وزه کان پروات

• هه ر سی چوار روژ جاریک ئه و ئاوه ی بۇ خواردنه وه و مه له کردنی بالنده به کاری ده هینیت بگوره

• چه وزی پلاستیکی خوشتنی مندالان و عه ره بانه ی دهستی به سه ره ونخونی دابنی ئه و کاتانه ی به کاری ناهینیت.

• ئاوی وه ستاو که له مولکه که تا کوته بیته وه له ناوبیه

• یادی دراوسیکانی بخه وه یان یارمه تیان بده که شوینی به خپو کردنی ئاژهل له سه ر مولکه کانیان نه هیلن.

**پ: نه گه ر له ناوچه یه که بزیم که هه والی ئه وه بلاوینت که بالنده یان مینشوله ی لی بیت که فایروسی نیلی خورئاوای هه بیت و مینشوله یه که پیوه م بدات، ئایا نه گه ری ئه وه هه یه نه خویش بکه وم؟**

**و:** به لکه کان ئه وه پیشان ده دن که نه گه ری توشیونی مروف و نه خویشکه وتنی له ری فایروسی نیلی خورئاوای زور نزمه. ئه و که سانه ی ته مه نیان له سه رو 50 ساله وه یه، به تاییه تی به سالچوان، نه گه ری زوریان هه یه که به قورسی نه خویش بکه ون نه گه ر توش بن، بویه پیوستیان به وه یه که چاودیری زیادی خویان بکه ن بۇ ریگرتن له که وتنه به ر پیوه دانی مینشوله.

**پ: مینشوله پیوه ی داوم. پیوستم به وه هه یه که فه حسی فایروسی نیلی خورئاوام بۇ بگریت؟**

**و:** نه خپر. ئه و نه خویشیانه ی که په یوه ندی به پیوه دانی مینشوله وه هه یه هیشتا ناباون. به لام له گه ل ئه وه شدا ده بیت که ده ستبه چی پزشکی بینیت نه گه ر نیشانه ی وه که تای به رز، شله ژان، بیه یزی ماسولکه، سه ریئشه ی توند یان مل ره قبونت توش بو یان نه گه ر چاوت چه ساسیه تی به روناکی په یدا کرد. ئه و نه خویشانه ی که نیشانه ی مامناوه ندیان هه یه ده بیت به ته واوی چاک بینه وه و پیوستیان به هیچ ده رمانیکی تاییه ت یان فه حسی ناقیگه یی نیه.

**پ: فەرمانگەى تەندروستى لە مردنى بالىدە ئاگادار بىكەمەو؟**  
**و:** ئەو كەسانەى كە بالىدەى نەخۆش يان مردو دەبىنن داوا لىكراون كە پەيوەندى بىكەن بە بەشى ناوخۆبى تەندروستى گىشتى، پزىشكى ئازەل و بەدالە و فەرمانگەى ئازەلى كىوى و ماسى داكۆتاي باكور، خزمەتگوزارىي ژيانى كىوى ئەمىرىكى، خزمەتگوزارىي ژيانى كىوى ئەمىرىكى USDA يان فەرمانگەى تەندروستى داكۆتاي باكور.

**پ: ئەگەر ئەسپىك فەحسىكى قايرۆسى نىلى خۇرئاواى بە پۇراتىف بۇ بىتەوە چى دەگەپەنىت؟**

**و:** ئەگەر ئەسپەكە بەم دوايىانە لە ناوچەكە نەچوئىتە دەرەوە و فەحسى قايرۆسى نىلى خۇرئاواى بە پۇزەتىف بۇئىتەوە، ئەمە ئەو دەگەپەنىت كە قايرۆسەكە لە ناوچەى مېشولە و بالىدەكان داپە. ھەمو ئەو ولايەتانەى كە حالەتى ئەسپى تيا راپۇرت دەكرىت حالەتى مروفيان تيا نىە.

**پ: چۇن حالەتى قايرۆسى نىلى خۇرئاوا لە ئەسپ دا پەيوەندى ھەپە بە حالەتى مروفەو؟**

**و:** زۇربەى ئەو ولايەتانەى كە حالەتى ئەسپى تيا راپۇرت دەكرىت حالەتى مروفيشى تياپە. ئەسپ بە " كۆتايى داخراو" دادەنرىت لە گواستىنەوەى قايرۆسى نىلى خۇرئاوا دا. بە ماناپەكى تر، ئەسپ ناتوانىت نەخۆشپەكە بگوزىتەوە بۇ مروف يان ئازەلى تر و ئەگەرىي ئەوەش كەمە كە مېشولە لە ئەسپەوە قايرۆسەكە بگرىتەوە.

**بۇ زانىارى زياتر، پەيوەندى بىكە بە فەرمانگەى تەندروستى (داكۆتاي باكور) ھوۋە لە رىي ژمارە تەلەفونى 701 328 2378 .**